Primjena igara u koridoru za rješavanje tehničko-taktičkih problema u fazi napada u nogometu

Sanader, Dalibor

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:973150

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-26**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Dalibor Sanader

PRIMJENA IGARA U KORIDORU ZA RJEŠAVANJE TEHNIČKO – TAKTIČKIH PROBLEMA U FAZI NAPADA U NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, lipanj 2017.

PRIMJENA IGARA U KORIDORU ZA RJEŠAVANJE TEHNIČKO-TAKTIČKIH PROBLEMAUFAZI NAPADA U NOGOMETU

SAŽETCI

U klasičnoj podjeli nogometne igre na fazu napada i fazu obrane od posebne je važnosti, za željeni rezultat, rješavanje tehničko-taktičkih zahtjeva koji se u obje faze stavljaju pred svakog od igrača pojedinačno i kolektivno. Svrha ovog rada je ukazati na važnost primjene igara u koridoru kroz trenažni proces na kolektivno ponašanje igrača u fazi napada. Pokazat ćemo kako primjena i usavršavanje igara u koridoru donosi napredak u igri momčadi i svakog igrača pojedinačno. Isto tako u radu će biti slikovito prikazane različite igre u koridoru s obzirom na ciljnu usmjerenost.

Ključne riječi: Nogomet, analiza faze napada i igre u koridoru

APPLICATION OF CORRIDOR GAMES IN ORDER TO SOLVE TECHNICAL-TACTICAL PROBLEMS DURING SOCCER'S ATTACK PHASE

SUMMARY

The soccer game is divided into two phase as per common division: the attack and the defence phase. Resolving technical-tactical requirements which each player encounters individually and collectively during those two phases is especially important in order to achieve the desired result. The purpose of this paper is to point out the importance of the application of corridor games through training process for collective players' behaviour during the attack phase. It shall be demonstrated that application and improvement of corridor games results in progress in overall team's and individual players' performance. The paper will also vividly present various corridor games taking into consideration the focus on its objective.

Key words: soccer, attack phase analysis, corridor games

Sadržaj:

1.		UVOD	3
2.		KARAKTERISTIKE SUVREMENOG NOGOMETA	5
3.		ANALIZA NOGOMETNE IGRE	9
	3.1.	Strukturalna analiza nogometne igre	9
	3.2.	Funkcionalna analiza nogometne igre	11
	3.3.	Antropološka analiza nogometne igre	12
4.		ANALIZA FAZE OBRANE	13
5.		ANALIZA FAZE NAPADA	15
6.		IGRE U KORIDORU	21
7.		PRIKAZI IGARA U KORIDORU	23
8.		ZAKLJUČAK	29
9.		LITERATURA	30

1. UVOD

S oko 250 milijuna registriranih igrača, 221 nacionalnim savezom i 87 godina dugom tradicijom igranja svjetskih prvenstava, nogomet je najmasovniji, najpopularniji i financijski najdohodovniji sport na svijetu. (*Wikipedia.,* FIFA2017.) Samo prihodi svjetske nogometne federacije godišnje iznose milijardu i pol dolara, dok je proračun organizacije posljednjeg svjetskog prvenstva u Brazilu iznosio 11 milijardi dolara. (Index.hr, 2016.) Prema izračunu revizorske kuće KPMG, vrijednost najvrjednijeg europskog kluba Manchester Uniteda premašila je krajem prošle godine tri milijarde eura, dok su Real i Barcelona dosegli kapital od 2,97 milijardi, odnosno 2,7 milijardi dolara (Hina, 2017.). S tim financijskim pokazateljima, koji su neophodni za razvoj, ne može se mjeriti nijedan drugi sport.

Ovakvu popularnost i masovnost nogomet duguje dinamičnosti, atraktivnosti, raznolikosti i bogatstvu detalja u tehničkoj izvedbi igrača te emocionalnoj obojenosti utakmica koje nikoga ne ostavljaju ravnodušnim. Nogomet igraju svi uzrasti, oba spola, sve rase, nacije i pripadnici svih religija i konfesija. Utakmice se organiziraju i igraju u potpuno mirnodopskim, polu-ratnim, pa čak i za vrijeme primirja ratnih uvjeta (Leksikon hrvatskog nogometa, Prvo prvenstvo prve hrvatske nogometne lige, 1992.).

Kao sport u gotovo stalnom pokretu tijekom minimalnih 90 minuta utakmice, nogomet od igrača, koji ga igraju, traži isto tako stalnu pokretljivost s loptom i bez nje, samostalno ili u suradnju s jednim, dva ili više suigrača, a u određenim segmentima igre s cijelom momčadi. Sinkroniziranost igrača s momčadi ogleda se u dvije osnovne faze nogometne igre, u napadu i obrani. Osnovne zadaće igrača i momčadi u fazi napada su izrada i suradnja na akcijama koje imaju za cilj postizanje pogotka. Sve je u fazi napada podređeno postizanju pogotka. Cilj obrambenih zadaća igrača i momčadi je, prije svega, spriječiti protivnika u postizanju gola. Osnovna poluga u obrani za sprječavanje protivnika u gradnji napada i postizanju gola je oduzimanje lopte. (Barišić, 2007.).

U usavršavanju igrača i momčadi za igru u obje faze, potrebno je voditi računa o stalnom napretku nogometa. Igra se sve brže, okomitije, sa sve raznolikijim rješenjima u igri. Da bi nogometaš bio konkurentan u najmasovnijem sportu na svijetu ne može biti jednodimenzionalan u svojim vrijednostima, mora imati više sposobnosti, osobina i znanja. Počevši od antropoloških karakteristika kao što su zdravstveni status, motoričke i kognitivne sposobnosti, pa preko specifičnih osobina poput tehničkih vještina i socijalne inteligencije do situacijske učinkovitostii rezultata u natjecanju. (Dujmović, 2000.).

U izgradnji svih potrebnih karakteristika, osobina i znanja potrebna je pomoć metodike rada, treniranja i prilaženja utakmici kako bi sve nabrojene sposobnosti, znanja i osobine došle na pravi način do izražaja. Stručni rad s nogometašima, među ostalim, mora voditi računa o trajanju igre od 90 minuta i dimenzijama igrališta, jer i jedno i drugo iziskuje obimna tjelesna i psihička opterećenja igrača u obavljanju zadaća. Uz takva opterećenja ide i izgradnja pripadnih vještina, kao što su primanje i oduzimanje lopte, eksplozivnost pokreta u udarcima na gol, skok igri i sprintovima.

Metodika rada s nogometašima u svakom trenutku mora voditi računa o napretku igre. U današnje vrijeme, primjerice, nadiđena je dugo vremena održavana, praktički od početaka nogometa s početka 20. stoljeća pa sve do sedamdesetih godina prošlog stoljeća (totalni nogomet Ajaxa), striktna podjela u momčadi na obrambene igrače i napadače. Zahtjevi, koji se pred igrače i momčadi stavljaju u suvremenom nogometu, iziskuju sudjelovanje svih igrača na terenu kako u obrambenim, tako i u napadačkim zadatcima. Takav cjeloviti pristup tehničko-taktičkoj obuci igrača zahtijeva, među ostalim, i primjenu igara u koridoru.

Ovaj rad bavi se upravo tom primjenom i primjerima uspješnosti rješavanja tehničko-taktičkih problema kroz igre u koridoru na svim dijelovima terena s naglaskom na fazu napada nogometne igre.

2. KARAKTERISTIKE SUVREMENOG NOGOMETA

Već smo u uvodu naznačili da je evolucija nogometne igre u posljednja tri desetljeća nadišla klasičnu podjelu u momčadi na obrambene igrače i napadače. Cilj napadačke igre je postići gol, a da bi se on ostvario potrebno je osvojiti loptu od suparnika. U skladu s tim, što je lopta duže u posjedu neke momčadi, veće su joj šanse za postizanje gola, a sudjelovanje svih igrača u ostvarivanju tih zadaća, približava momčad postizanju cilja.

Krilatica 'posjed lopte' u nogometu označava sposobnost momčadi ili grupe igrača da zadrže loptu tijekom igre protiv suparnika. U igri '11 na 11' aktivnost igrača na osvajanju, posjedu i reposjedu lopte može se protezati od 'gradnje' igre iz zone najuže obrane, preko središnjice terena do napada. A može se postići i prebacivanjem igre, preskakanjem središnjice. Da bi zadržala loptu u posjedu, s ciljem otvaranja prigode za napad, grupa igrača mora pronaći ravnotežu između postupnog građenja igre i izravnog prebacivanja igre pred suparnička vrata. To je jedna od osnovnih karakteristika suvremenog nogometa.

Druga važna karakteristika suvremenog nogometa je ubrzanje igre, a unutar toga ubrzavanje razmišljanja, odlučivanja, dodavanja, prilagođavanja, povratka u obranu i kretanjau napad. Još 2008. 45% golova padalo je iz kontra napada, a četiri godine kasnije taj je postotak pao na 25%. (www.totalni-nogomet.com, intervju Milan Đuričić).

Ovi podatci potvrđuju da se opća brzina reakcije igrača podigla na razinu koji onemogućava značajniju prednost momčadi s izraženijim brzinskim osobinama igrača. U suvremenom nogometu promijenile su se i tražene ljudske osobine igrača. Nogometaš više nije samo figura koja primjenjuje i ostvaruje zadatke koje je pred njega stavio trener, već i osobnost koja teži maksimalnom samo-izražavanju i samopotvrđivanju. (Boženko, 1997.) Bez spremnosti da se usvajaju i obavljaju zadaće trenera, ali i samostalne svijesti igrača o vrijednosti rada i odricanja koje je utrošio da bi postao to što jest, nema vrhunskih rezultata, napretka i pripadajuće nagrade.

U vezi s izgrađivanjem suvremenog nogometaša kao timske, ali i samostalne osobnosti koja ostvaruje prihode i izvan nogometa, zahvaljujući nogometu, je i pojava zastupnika, menadžera ili savjetnika igrača. Uloge posebnih djelatnika u nogometu u izravnom ugovoru s igračem, u ranijem povijesnom razvoju nogometa bile su nezamislive, a igrač se dogovarao i sklapao ugovore isključivo s klubom.

Među važnije karakteristike suvremenog nogometa spada i čvrstina i intenzitet duela, kao i pokušaja oduzimanja lopte od suparnika na terenu. Napadači, primjerice, daleko više nego ranije sudjeluju u razgradnji suparničkih napada, ulaze u duele kada obrambeni igrač ima loptu, napadaju ga i ometaju.

U suvremenom nogometu povećan je broj igrača s neposrednim zaduženjima u srednjem redu, u središnjici terena. Danas je najčešće riječ o pet do šest igrača u srednjem redu. Posljedica je to naglašene tendencije da se suparniku, 'pritiskom na igrača s loptom', što prije i sa što manje posljedica u vidu prekršaja koji mogu generirati opomene suca, oduzme lopta. Takav raspored igrača omogućava agresivni izlazak prema igraču s loptom na raznim dijelovima terena, uključujući i suparnički šesnaesterac. Angažirajući više igrača u središnjici dobiva se i veći broj igrača za završnicu napadačkih akcija, nakon oduzimanja lopte. Otuda, najbolje rezultate, gotovo u pravilu, danas postižu momčadi koje imaju najveći broj igrača podjednako dobrih u razgradnji suparničkih napada i u svrsishodnoj transformaciji u napad na suparnički gol. Agresivnost i poduzetnost danas više ne mogu biti samo odlika pokojeg igrača u momčadi, nego svih 11 igrača. Ne dopustiti suparniku ni sekunde, a kamoli minute opuštanja, to je danas jedan od imperativa suvremenog nogometa.

Konfiguracija igre u suvremenom nogometu gotovo da je iskorijenila neke tipove igrača u nogometu. (Boženko, 1997.) Središnji napadač ili centarfor orijentiran samo na reakciju u suparničkom šesnaestercu, primjerice, više nije uloga za koju se pripremaju igrači u omladinskim školama, niti ih se može naći u vrhunskim momčadima.

Također, vratar kojem se, osim u maksimalno bezopasnim situacijama u odnosu na pritisak suparnika, ne smije vratiti lopta jer ne zna osnove primanja, dodavanja i udaraca, više nema što tražiti u nogometu.

Uloga trenera u današnjem nogometu podrazumijeva praćenje promjena, inovacija i trendova u razumijevanju nogometne igre daleko više nego prije. Nogometni stručnjak ne smije se u svom radu oslanjati isključivo na ranije usvojena znanja, iskustva i vještine. (Boženko, 1997.)

U današnjici, stručno vođenje momčadi i igrača nezamislivo je bez stručnog stožera koji se sastoji od više članova, u vrhunskim momčadi i do osam ili devet ljudi, predvođenih trenerom. Otuda, pedagoški profil trenera nije na kušnji samo u odnosu prema igračima, nego i u odnosu prema ostalim članovima stožerima. Optimalni međuljudski odnosi u stručnom timu, za koje je najviše odgovoran glavni trener ili šef stručnog stožera, često su od presudne važnosti za rezultat momčadi.

Novina u modernoj organizaciji klubova i stručnog rada je i naglašena uloga glavnih menadžera u klubu. Nekoć su glavni menadžeri bili osebujnost otočkog nogometa, no danas su iznimno važni u svim nogometnim sredinama. Posljedica je to nevjerojatnog razvoja suvremenog nogometnog tržišta, ponude i potražnje igrača, važnosti selekcije igrača za formiranje momčadi, gdje se često radi o nijansama koje presuđuju kod donošenja pravih ili krivih odluka. Budući da se kod donošenja odluka podrazumijeva i odgovornost, nju danas u pravilu preuzimaju glavni menadžeri, jer predsjednici i treneri jednostavno ne mogu imati uvida u tržište i opterećeni su drugim zadaćama.

U posljednje vrijeme nazire se još jedna nova osobina suvremenog nogometa, a to je zahtjev za uvođenje videotehnologije koja bi se koristila u spornim situacijama. Eksperimentalna primjena videotehnologije već je primijenjena na utakmicama mlađih uzrasta, a sama činjenica da se o toj novini ozbiljno razmišlja dojučer je bila nezamisliva. Kako uvođenje videotehnologije moglo utjecati na igrače, momčadi, stručne stožere, tek će se vidjeti.

Ako bi se morala izabrati osnovna osobina suvremenog nogometa možda se ona ipak nalazi u nikad većoj konkurenciji igrača, klubova i državnih reprezentacija na svjetskoj razini, i vrijednosti koje se očituju u njihovim nastupima. Na svjetskim nogometnim prvenstvima, primjerice, sudionici završnice nakon razigravanja po grupama danas dolaze, ne samo iz Europe i Latinske Amerike kao po tradiciji, nego i iz Afrike, Azije i Srednje Amerike.

U takvim uvjetima konkurencije i nadmetanja, svi koji u nogometu nešto žele postići moraju voditi računa o svim mogućim tjelesnim i psihičkim resursima nogometaša i momčadi u cjelini, kako bi ih svrsishodno stavili u funkciju rezultata.

3. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Bez analize nogometne igre nemoguće je ostvariti preglednost zahtjeva s kojima su igrači opterećeni tijekom priprema i natjecanja. Stoga se analiza mora usredotočiti na strukturalne, fiziološke i anatomske osobine nogometne igre.

3.1. Strukturalna analiza nogometne igre

Raščlamba strukture nogometne igre razdjeljuje i sagledava faze igre, strukture kretanja igrača te strukturalne dionice tehnike i taktike. Ovaj pristup, među ostalim, omogućava nam pregled ponašanja igrača tijekom utakmice, kao što su kretanja bez lopte i s loptom (Bašić, 2005.).

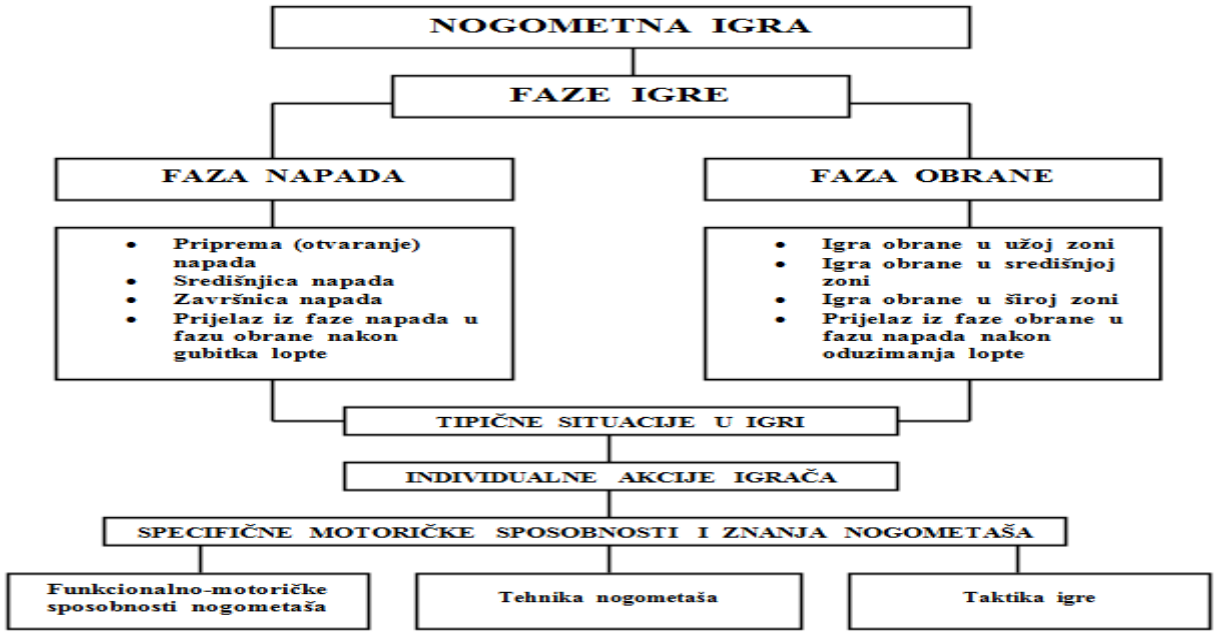
Uvid u strukturu faza igre usredotočen je na faze obrane, napada i tranzicije. U fazi obrane razlikujemo širu, središnju i užu zonu obrane. U svakoj od njih cilj je protivniku oduzeti loptu kako bi se stvorili uvjeti za tranziciju iz obrane u napad.

Prelaskom iz obrane u tranziciji mijenjaju se uloge igrača na terenu, kao i zadaće koje se stavljaju pred njih. Prvo rješenje koje se igraču po preuzimanju lopte mora ukazati, ako je izvedivo, je izvođenje kontranapada. Odgoda ili odustajanje od kontranapada, podrazumijeva primopredaju najbolje postavljenom suigraču zbog postupnog građenja napadačke akcije. Kretanje igrača bez lopte u fazi tranzicije stavlja igrače u obvezu otkrivanja za primanje lopte i dolaženje u poziciju kojom se osigurava obrambeni blok u slučaju gubitka lopte. U tranzicijskom kretanju s i bez lopte potrebnoje voditi računa o brzom povratku u obranu u slučaju gubitka posjeda lopte. Ako se gubitak dogodi, nastupa faza tranzicije iz napada u obranu.

U tranziciji iz napada u obranu prve reakcije igrača trebaju ići k sprječavanju razvoja protivničkog protunapada, ometanjem protivničkog igrača s loptom, usporavanjem njegove primopredaje ili oduzimanjem lopte.

Za razliku od igrača koji su najbliži suparničkom igraču koji razvija kontranapad, ostali igrači u fazi tranzicije trebaju se staviti u tzv. plitku formaciju zbog što tješnjeg pokrivanja suparničkih igrača i sprječavanja njihovog najkraćeg i najučinkovitijeg dolaska u završnicu akcija.

Važnost prihvaćanja i prepoznavanja ovih faza i podfaza ogleda se u činjenici da pojedinačno ponašanje igrača mora biti podređeno kolektivnom učinku momčadi. Takav pristup potvrđuje uvid da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti. (Barišić, 2007.)



Prikaz 1. Shematski prikaz faza nogometne igre (Jerković, 1996.)

Budući da se nogometna utakmica sastoji od 1000 do 1200 promjena kretnji igrača, strukturalna analiza nastoji postići uvid o karakteristike dionica kretanja igrača. Tu govorimo o dionicama hodanja, laganog trčanja, submaksimalnog trčanja, sprinta i trčanja unatrag. Pritom se vodi računa da je svako od tih kretanja višesmjerno te o tome da je zastupljenost pojedinih

dionica različito ovisno o tome koju poziciju igrač zauzima u momčadi. Tako je istraživanje Verheijena iz 1997. o kretanju igrača u engleskom Premiership-u pokazalo, primjerice, da najviše prijeđenih metara i kilometara na utakmici imaju defanzivni vezni igrači, a najmanje središnji napadači.

Raspodjela strukturalnih dionica tehnike i taktike unutar strukturalne analize nogometne igre odnosi se na prikupljanje informacija i uvida o vremensko-prostornim odnosima koje igrač pri rješavanju situacija na terenu mora uskladiti pri kretanju, primopredaji lopte, sudjelovanju u obrani ili završnici napadačkih akcija. (Bašić, 2005.) Radi se o procjenama reakcija svojih i suparničkih igrača, brzini odluke i udaljenostima koje žele postići određenim potezima na terenu.

3.2. Funkcionalna analiza nogometne igre

Budući da za vrijeme utakmice igrač provodi u trčanju svih tipova 30 do 40 minuta, i za to vrijeme prijeđe između osam i jedanaest kilometara, raščlamba osnovnih fizioloških pokazatelja igrača u procesima treniranja i igranja utakmica potrebna je za analizu nogometne igre. Funkcionalna analiza u svoj fokus stavlja energetsku potrošnju, frekvenciju srčane kontrakcije i intenzitet mliječne kiseline u krvi ili tzv. krvni laktat.

Tako veće količine laktata u krvi na početku utakmice i početkom drugog poluvremena, a manje na kraju prvog i na kraju drugog poluvremena, potvrđuju sposobnost mišićnog tkiva nogometaša da brzo neutraliziraju znatne količine laktata unutar mišića. (Božanko, 1997.)

3.3. Antropološka analiza nogometne igre

Budući da nogometna igra zahtijeva visok stupanj razvijenosti i tjelesnih i intelektualnih sposobnosti igrača, neophodna je antropološka analiza motoričkih, funkcionalnih i morfoloških osobina igrača. Iako na postizanje vrhunskih rezultata u nogometu od značaja mogu biti i morfološke osobine igrača koje nisu toliko važne kao motorika.

Raščlamba motoričkih osobina igrača odnosi se na njihovu izdržljivost, snagu, brzinu, koordinaciju, preciznost i prilagodljivost. Prema faktorskoj strukturi uspješnosti u nogometu u prostoru izabranih motoričkih sposobnosti (Milanović i Jukić 2002.), izdržljivost je u motoričkoj sposobnosti igrača zastupljena s 30 posto, brzina s 25 posto, snaga s 20 posto, koordinacija s 15 posto, a gibljivost sa svega deset posto.

Analiza funkcionalnih sposobnosti igrača uzima u obzir transport energije u organizmu, što je u vezi s radom, među ostalim, respiratornog, kardio-vaskularnog, endokrinog i živčanog sustava. Suvremeni nogomet traži brzo razmišljanje donošenje odluke, prepoznavanja situacija i obradu informacija koje igrač prikuplja na terenu. Zbog toga, prijam i obradu informacija na brz i učinkovit način, ne mogu postići ispodprosječno inteligentni ljudi. Većina vrhunskih nogometaša ima prosječnu ili iznadprosječnu inteligenciju, a tzv. sportsku inteligenciju iznadprosječnu. (Stefanović, 1979.).

U antropološkoj dimenziji analize nogometne igre sve se više vodi računa o osobnosti koja, dokazano, utječe na tip ponašanja igrača. Otprije je kao zahtjev u tom pogledu prisutna potreba za agresivnošću nogometaša i sportaša uopće. No, u posljednje vrijeme sve je zastupljenije kanaliziranje agresivnosti k cilju postizanja rezultata. Nije, dakle, agresivnost poželjna sama po sebi već samo ona koja je svrsishodna i primjerena situaciji.

4. ANALIZA FAZE OBRANE

Analiza faze obrane u ovom radu bila bi nepotpuna bez analize faze napada. Takva zakonitost, među ostalim, proizlazi iz činjenice da u nogometu između napada i obrane postoje oblici koji se prožimaju. Radi se o prijelazu iz obrane u napad i iz napada u obranu. Prijelaz u fazu obrane ili njezino otpočinjanje događa se odmah nakon što protivnik ostvari posjed lopte. Igrač koji je u fazi obrane najbliži suparničkom igraču s loptom ima zadaću ometati ili oduzeti loptu suparničkom igraču. Od igrača u fazi obrane očekuje se da na cijeloj površini igrališta ometaju suparničke igrače i pokušavaju doći do posjeda lopte. Budući da se faza obrane provodi na cijelom terenu, nužno je razlikovati širu zonu obrane, središnju zonu obrane te užu zonu obrane.

Šira zona obrane zauzima prostor od suparničkog gola do četvrtine igrališta pred vratima suparnika. Provođenjem obrane u široj zoni pokušava se lopta osvojiti od 25 do 30 metara od vrata suparnika. U okolnostima ubrzanog stizanja rezultatske prednosti suparnika, može se igrati presing na loptu i igrače gdje se nakon osvojene lopte vrlo brzo dolazi u završnicu. U tom obrambenom pristupu potrebnoje povlačenje prema polovini terena, kada se ukaže potreba.

Središnja zona obrane predstavlja prostor od četvrtine terena pred suparničkim vratima do četvrtine terena pred vlastitim vratima. Ova zona obrane uključuje vraćanje svih igrača oko polovine terena ili u vlastitu polovinu sa zadaćom provođenja zonskog pokrivanja prostora i igrača. Unaprjeđenje središnje zone obrane može se postići primjenom presinga kao čimbenikom iznenađenja.

Uža zona obrane odnosi se na prostor vlastitih vrata do četvrtine terena pred vlastitim vratima. Pred igračima koji provode užu zonu obrane ima više varijanti provođenja. Može se igrati čovjek-čovjeka, zonski način obrane te kombinirani način obrane. Predodžba o kretanjima igrača u fazi obrane potpuna je ako imamo u vidu kretanje suparničkih napadača. Za primjereno pariranje u obrani ključno je pretežno kretanje unazad i bočno (tzv. bekovski ples), uz veliku

frekvenciju rada nogu i naglašenu promjenu smjera kretanja. Za prijelaz iz faze obrane u fazu napada potrebnoje oduzimanje lopte suparniku. Dolaženje u posjed lopte od suparnika može se ostvariti guranjem ili izvlačenjem lopte, duel igrom na zemlji ili zraku, uklizavanjem (prednje ili bočno) i presijecanjem lopti (niske, poluvisoke i visoke).

Uspjeh obrambene igre ovisi o pravilnom primjerenom izboru djelovanja i provođenja igre u fazi obrane. Pri izboru djelovanja i provođenju igre u fazi obrane treba voditi računa o mogućnosti vlastitog igračkog kadra, napadačkim osobinama suparnika i o vrsti napada vlastite momčadi. Odluka o izboru i načinu djelovanja i provođenja igre u fazi obrane zavisi i o tome na kojem je dijelu terena zaustavljen suparnički napad i oduzeta lopta.

Ako želimo preuzeti posjed lopte već na suparničkoj polovini i u široj zoni obrane tada govorimo o aktivnoj obrani. Kada ometamo razvijanje suparničkog napada uz vraćanje u vlastitu polovinu terena, kako bismo oduzeli suparniku loptu oko sredine terena, govorimo o poluaktivnoj obrani. U pasivnoj obrani oslanjamo se na vraćanje u vlastitu polovinu gotovo bez ometanja. Ovdje nastojimo što brže doći u užu zonu obrane gdje se oduzima lopta.

5. ANALIZA FAZE NAPADA

Ni u jednom segmentu nogometne igre suvremene karakteristike nogometa poput ubrzanja kretanja, primopredaje lopte, razmišljanja i odluke ne dolaze toliko do izražaja kao u fazi napada. Osnovni cilj igre u fazi napada, postizanje pogotka, mora se pokušati ostvariti u što većoj brzini, što okomitije i sa što manje odgode rješenja koja ostavlja prostora i mogućnosti suparniku da se prilagodi, organizira i obrani. Upravo zbog toga potrebno je u stručnom radu sa što više pozornosti prići raščlambi igre u napadu, počevši od pripreme napada, preko igre u središnjici do završnice napada. To su ujedno i tri podfaze igre u napadu.

U pripremi napada može sudjelovati jedan igrač, individualnom akcijom, ili više njih, suradnjom. Cilj je u pripremi napada prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu igrališta, sa svoje polovine na protivnikovu, promjenom tempa igre, unijeti neravnotežu, 'zaljuljati' protivničku obranu. To je potrebno kako bi se u nastavku akcije omogućilo igračima u fazi napada lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada. (Barišić, 2007.).

Od važnosti za analizu faze napada je uvid da se zonom pripreme napada može pridobiti prva četvrtina igrališta koja je najbliža vlastitim vratima. Odatle se u ulazi u središnjicu napada, koja se ocrtava oko sredine terena i do 20 metara u protivničkom polju. Preostaje zona završnice napada, koja predstavlja posljednju četvrtinu terena gledano igralište od vlastitih vrata, ili od 25 do 30 metara od suparničkog gola.

Za razliku od zone pripreme napada gdje se obično nalazi manji broj igrača obje momčadi, u središnjici terena puno je više igrača, što traži drugačiji tip ponašanja igrača u primanju, primopredaji, vođenju lopte, kao i promjeni mjesta. (Bašić, 2015.) Zato što je prostora manje, kontakt igra je češća, kao i gubljenje lopte te reposjed. U skučenim prostornim i vremenskim uvjetima faze središnjice napada, vezni igrači i istureni napadači u obvezi su, ako žele prijeći u završnicu napada, stvarati slobodni prostor, primati loptu i utrčavati u slobodni prostor.

Potrebni su preciznost u dodavanju lopte, ustrajnost u provedbi zacrtanog načina igre te prostorna i vremenska usklađenost akcija svih igrača. Konačno, u ovoj fazi napada potreban je smisao za složene kombinacije u igri.

Poseban naglasak u središnjoj fazi napada je na primanju, kontroli i distribuciji lopte između igrača koji su u kretanju prema završnici napada. U izvedbi kontinuiranog napada razigravanje u središnjici obilježavaju dijagonalna i okomita dodavanja prema naprijed, a u slučaju varijabilnog napada najčešće se primjenjuju horizontalna dodavanja u kombinaciji s povratnim loptama. (Barišić, 2007.). Iako dijagonalna dodavanja između dvaju igrača ili prijenosom između više igrača, smanjuju rizik od gubljenja lopte, na taj način napad traje predugo, ostavljajući prostora i vremena suparniku da se organizira i popuni praznine u svojoj obrani. Osim toga, dijagonalno dodavanje, kada ga presječe suparnik, može momčad u središnjoj fazi napada odjednom dovesti u vrlo nepovoljnu situaciju obrane vlastitog gola. Dodavanja u dubinu, stoga, ono je čemu treba težiti. Takav pristup u središnjici napada traži puno smislenih, pravodobnih i hitrih ulazaka igrača u slobodan prostor. Osim toga, po gubitku lopte u dubinskim proigravanjima ne prijeti takva opasnost za momčad koja se mora iz središnjice napada vratiti u fazu obrane, kao kod dijagonalnih dodavanja.

Nedostatak dubinskih proigravanja je što se ona uglavnom odvijaju po vertikali, čime se iz sudjelovanja u središnjici napada isključuju bočni igrači, a zna se da su oni posebno važni za podfazu završnice napada.

I u završnici napada, kao i u središnjici, glavnu ulogu može nositi jedan igrač, individualnom akcijom, u ovom slučaju prodora, driblinga i udarca, ili više njih, međusobnom suradnjom. Zonu završnice napada dijelimo na desni krilni i lijevi krilni te središnji prostor. (Bašić, 2015.).

Desni krilni prostor obuhvaća dio igrališta od zamišljene crte koja prolazi okomicama kaznenih prostora na obje polovine igrališta, do desne bočne crte.

Središnji prostor je dio igrališta između krilnih prostora, a lijevi krilni prostor je dio igrališta od zamišljene crte koja prolazi okomicama kaznenih prostora na obje polovine igrališta do lijeve bočne crte. (Bašić, 2015.).

Tijek napadačkih akcija može se analizirati već prema tome u kojem se od tri prostora odvija. Ponašanje igrača u tim akcijama određeno je njihovim vještinama dodavanja, vođenja i primanja lopte, driblinga i fintiranja, te, konačno, udarca na gol kojim se finalizira krajnji cilj i učinak napada. Udarac na gol najčešće se primjenjuje iz centaršuta, odnosno iz dodatnih horizontalnih paraboličnih kosih lopti s krilnih pozicija. Slična se vrsta udaraca po lopti javlja i kod dužih vertikalnih dodavanja paraboličnih lopti iz pozadine prigodom kontranapada. To je i najučinkovitiji oblik, jer se tako najkraće i najbrže realizira faza napada.

Svaka momčad trebala bi imati igrača koji može primijeniti učinkovit udarac na gol i iz većih udaljenosti, s visine šesnaesterca, s 20 ili 25 metara, bez ulaženja u neposrednu završnicu, u dubinu šesnaesterca ili bliže golu. Također, potrebnoje posjedovati igrače u momčadi sa smislom za krilno prodiranje u prostor i za završnicu akcije s boka.

U suvremenom nogometu od posebne je važnosti za igru u napadu smisao i moć igrača i momčadi za kontranapad. Do te dionice dolazi se oduzimanjem lopte i njezinom izrazito brzom transmisijom prema suparničkom golu, što se može postići na dva načina – dubokim prodorom igrača koji je oduzeo loptu te dodavanjem u prostor srednjem napadaču, ili kratkim vođenjem igrača koji je oduzeo loptu te dodavanjem u dubinu suigraču u najboljoj poziciji za prodor ili šut prema golu. (Vermezović V., 2014.).

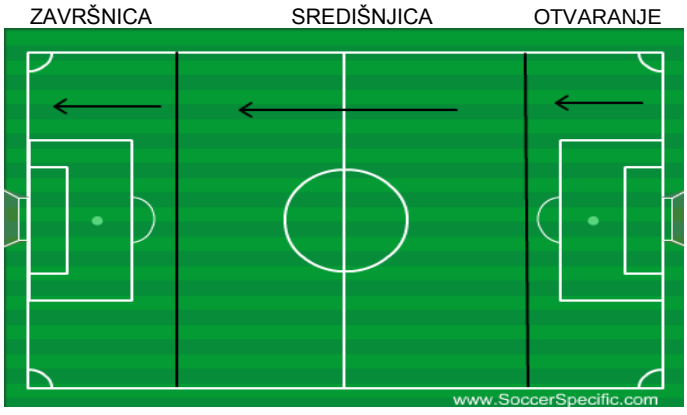
Sve prethodno navedeno da se sažeti u principe napada. Prvi princip je da treba težiti odigravanju okomitih i dijagonalnih dodavanja u slobodan prostor kada god je to moguće. Neophodnost posjeda lopte kako bi se provela faza napada, drugi je princip. Zatim slijedi brzo i pravodobno otkrivanje svih suigrača igraču s loptom, osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta.

Četvrto, treba težiti korištenju zavaravajućih, 'lažnih' kretanja kod otkrivanja. Plansko otvaranje slobodnog prostora suigračima, također je jedan od principa napada. Šesti princip je stvaranje viška igrača u svim podfazama napada. Preostaju još provođenje napada kroz središnji prostor i kroz krilne prostore te težnja završetku napada sa što manjim brojem dodavanja. (Toplak, 1985.)

Strukturalna analiza napada pruža uvid u tzv. zone odvijanja napada koje možemo sagledavati kroz vertikalni i horizontalni način provedbe napada. Za fazu napada prominentne su faze otvaranja, središnjice i završnice napada. U vertikalnoj provedbi napada postojetri faze. Prva je faza otvaranja u kojoj se izvodi oduzimanje lopte što je prvi korak provedbe napada, i to na svojoj polovini terena, u najvećem broju slučajeva unutar 40 metara od svojih vrata.

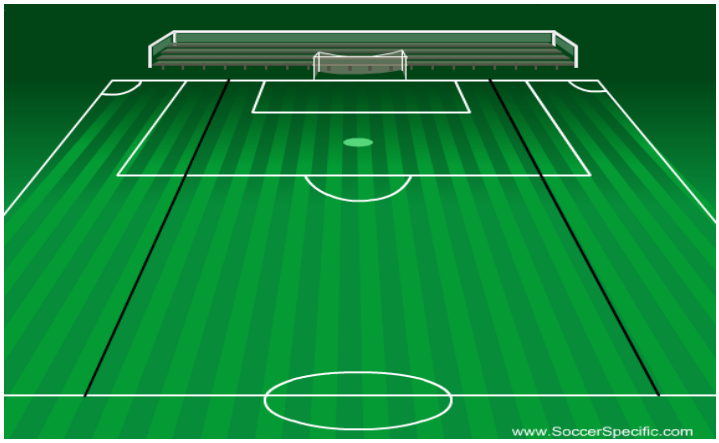
U fazi središnjice, kao drugoj fazi, radi se priprema napada prije samog ulaska u završnicu. U ovoj fazi momčad u napadu smještase oko sredine terena i do 20 metara u polovini suparnika.

Završnica ili treća faza, najvažnija je faza napada u kojoj ugrožavamo vrata suparnika. Počinje, u najvećem broju slučajeva, na 35 metra od vrata suparnika. Imperativ momčadi u završnici napada je upućivanje šuta na suparnička vrata.



Prikaz 2. Podfaze napada

S druge strane, fazu napada i njezino ostvarivanje možemo pratiti i putem tzv. horizontalnih odnosa. Iz te perspektive fazu napada dijelimo na napad kroz središnju poziciju i napad preko krilnih pozicija.



LIJEVA KRILNA POZICIJA | SREDIŠNJA POZICIJA | DESNA KRILNA POZICIJA

Prikaz 3. Podfaza napada u tzv. horizontalnom odnosu

Dalja raščlamba faze napada vodi nas ka različitim brojčanim odnosima u izvedbi završnice, gdje se može raditi o završnici s jednim, dva, tri ili više igrača. Za brojčane varijante završnice napada može se kazati da su u interakciji s tzv. vremenskim odnosima. Vremenski se odnosi iskazuju kroz različiti tempo izvedbe napada. Sagledavajući varijante napada iz vremenske dimenzije, napadi mogu biti progresirajući, varijabilni i regresirajući. Otuda struktura faze napada identificira «zone» na trenutačne kojima se ono može odvijati, što omogućuje lociranje situacije. Unutar svake podfaze napada imamo strukturiranje na konkretne situacije. Unutarnje odnose u situaciji čine uobičajeni brojčani odnosi u situaciji, klasične startne pozicije u rješavanju situacija i najviše očekivani i primjenjivani tijek akcije u rješavanju situacija.

Tempo napada možemo odrediti uzimajući u obzir intenzitet i strukturu. Intenzitet može biti mali, srednji, maksimalni.

Spomenuli smo prethodno progresivni, regresirajući i varijabilni tempo napada. Intenzitet kod progresirajućeg napada raste, kod regresirajućeg pada, a kod varijabilnog imamo različite kombinacije s obzirom na karakter tempa koji može biti progresirajući, putem kontranapada i kontinuiranog napada.

Za učinkovitost i svrsishodnost faze napada najznačajnije je kretanje igrača u dodavanjima i primanjima lopte. Od značaja su, zatim, vođenje lopte, driblinzi i fintiranje. Od posebne su važnosti udarci na gol, jer se uz korištenje udaraca ostvaruje završna učinkovitost napada. U ostvarenju dinamičnosti komunikacijske mreže igrača i napada na vidjelo izlaze različiti oblici trčanja u cilju otkrivanja i primanja lopte. Udarac na vrata u najvećem broju slučajeva se koristi iz dodatnih horizontalnih paraboličnih kosih lopti s krilnih pozicija (centar-šut). Gotovo istovjetna se vrsta udaraca po lopti javlja i kod dužih vertikalnih dodavanja paraboličnih lopti iz faze obrane prilikom kontranapada. To je i najučinkovitiji pristup, jer omogućava da se najkraćim putem i najbrže realizira faza napada.

Kvaliteta neke momčadi ogleda se kroz njezinu inicijativu na terenu, a to je prije svega faza igre u napadu. U poduzimanju i izvođenju inicijative na terenu posebno u fazi napada, ogleda se pravo lice momčadi, mobilizacija snage, volje i tehničko-taktičkih osobina njezinih igrača. Bezinicijativna igra, s druge strane, besperspektivna je, može imati značajne, negativne posljedice po psihologiju grupe, odnosno momčadi.

6. IGRE U KORIDORU

Kao dio metodike treninga nogometaša, igre u koridoru usmjerene su na jačanje tehnike i taktike igrača. Praksa pokazuje da tijekom godine oko 80 posto cjelokupnog trenažnog rada otpada na tehničko-taktičku pripremu. (Božanko, 1997.). Posebnost igara u koridoru je da se veći broj igrača kreće i vježba u prostoru koji je skraćen u odnosu na stvarne dimenzije igrališta. Također, prostor vježbanja igara u koridoru pozicionira se na različite dijelove igrališta, već prema cilju koji se takvim radom želi postići. Sudjelovanje više igrača u igrama u koridoru čini ovu vježbu najučinkovitijim sredstvom za poboljšanje opće razine spremnosti momčadi za postizanje željenih rezultata i primjenu zacrtane igre na utakmici.

U primjeni igara u koridoru važan je uvodni dio gdje se igračima treba u kratkim crtama objasniti željeni učinak igre, njihova ponašanja i kasnije preslikavanje tih vježbi na situacije u utakmicama. Treba voditi računa o tome da zamišljene igre u koridoru budu prilagođene natjecateljskim potrebama momčadi i pozitivnim karakteristikama nogometaša koje čine tu momčad. One inzistiraju na kretnjama bez lopte, kroz prilaženje, ili plansko kretanje, razvijajući sklonost pružanja pomoći suigraču kojem je lopta upućena i na kojeg se ustremljuju suparnički igrači. Stoga se u primjeni igara u koridoru na treninzima, ne smije gubiti vrijeme na dodatna objašnjavanja, popravljanja i nejasnoće, već je igračima potrebno razjasniti zašto su te vježbe važne i koja je korist od njih.

Kontinuirana primjena igara u koridoru omogućuje podizanje razine opterećenja, brzine i tehničko-taktičke zahtjevnosti kroz različite etape primjene. Također, igre u koridoru mogu se koristiti u različitim dijelovima pripremnog procesa i natjecateljske sezone, podižući ili snižavajući njihov intenzitet, ovisno o potrebi.

Zahtjevi poboljšanja određenih faza igre, napada, obrane ili tranzicije, također se mogu uzeti u obzir pri primjeni igara u koridoru u trenažnom procesu. Također, zahtjevi unaprjeđenja igre obrambenih, kao i igrača u središnjici terena ili u napadu, mogu se uzeti u obzir pri izboru između različitih igara u koridoru za primjenu u radu s nogometašima.

Cilj igara u koridoru je naučiti korištenje sredstava igre u napadu i u obrani u skladu s načelima igre. Ta načela igre u koridoru u fazi napada su brzina odvijanja napada, brzina otkrivanja, brzina suradnje, odnosno odigravanja i otkrivanja, stvaranje igrača više, posjed lopte i tranzicija u širinu. Načela igre u koridoru u fazi obrane su tranzicija u obranu, brzina organizacije obrane kroz odluku presing ili zona, sprječavanje dubinske lopte, brzina preuzimanja prostora i igrača kroz korekciju, igra čovjeka, igra protiv dvojice i tranzicija u napad.

U igrama u koridoru 'pet na pet', primjerice, zahtjevi koji se stavljaju pred igrače u fazi napada su što brže postići pogodak, sačuvati posjed, stvoriti prostor za posjed i preuzimanje lopte te driblati. Kod igrača u obrani ciljevi su spriječiti pogodak, preuzimati prostor i igrača, blokirati udarac te otvoriti se za primopredaju lopte.

Kod određivanja cilja u igrama u koridoru vrlo važno je odrediti odgovarajući način odrađivanja vježbe. Tu, među ostalim, postoje mogućnosti da vratari igraju slobodno, iz dva ili iz jednog dodira, da napadači igraju slobodno uz dribling i udarac ili da igraju uz maksimalno dva dodira. (Bašić, 2007.).

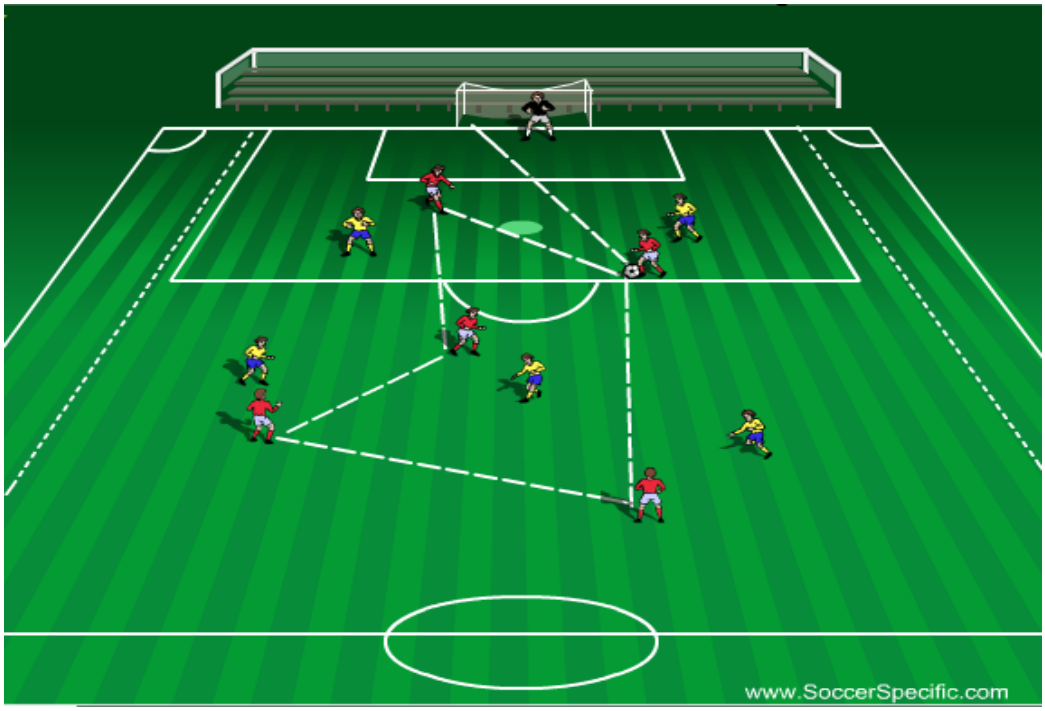
7. PRIKAZI IGARA U KORIDORU

OPIS VJEŽBE: Posjed lopte 5vs5, dva dodira u označenom prostoru. Napadačima je cilj postići pogodak, a obrambenim igračima je cilj iznijeti loptu preko crte koja označuje polovinu igrališta.

CILJ VJEŽBE: posjed lopte sa završnicom

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 20m x 50m



Prikaz 4. Posjed lopte 5 vs 5 + vratar

OPIS VJEŽBE: Posjed lopte 5vs5, dva dodira u označenom prostoru. Napadačima je cilj postići pogodak u veliki gol, a obrambenim igračima je cilj postići pogodak u dva mala gola.

CILJ VJEŽBE: posjed lopte sa završnicom

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 20m x 50m

Prikaz 5. Posjed lopte 5 vs 5 + vratar

OPIS VJEŽBE: Posjed lopte 5vs5, dva dodira u označenom prostoru. Napadačima je cilj postići pogodak na veliki gol, a obrambenim igračima je cilj postići pogodak u mali gol.

CILJ VJEŽBE: posjed lopte sa završnicom

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 20m x 50m

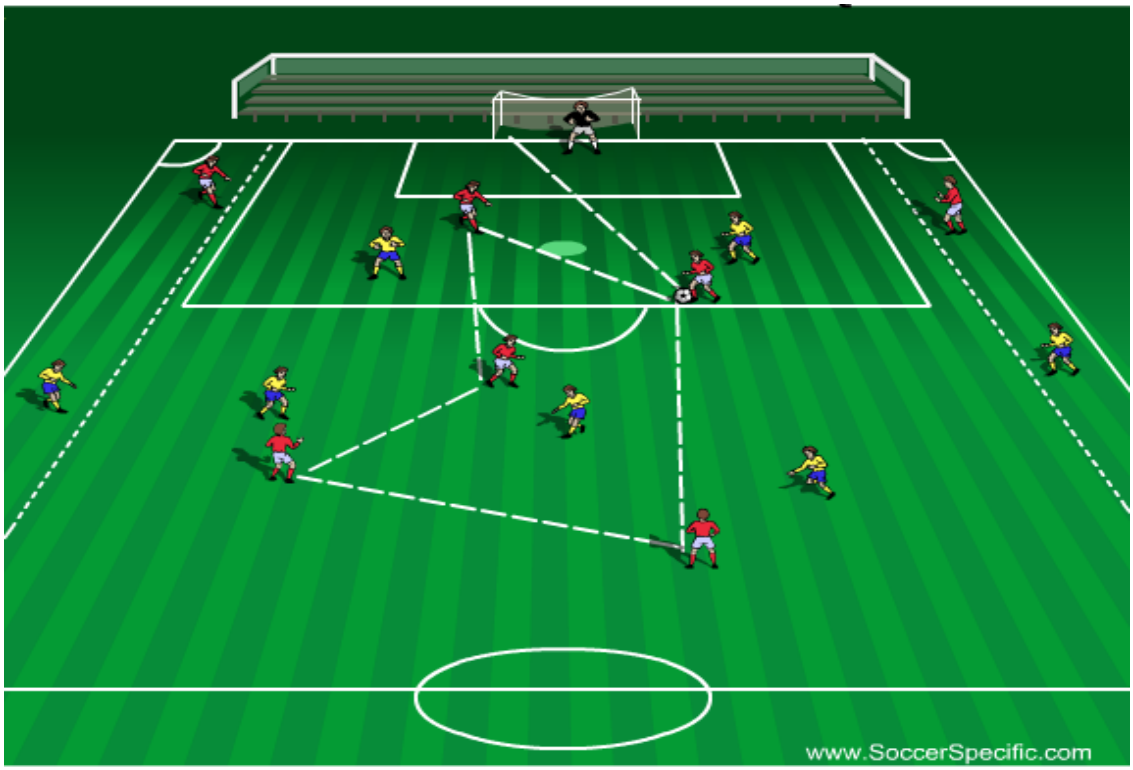
Prikaz 6. Posjed lopte 5 vs 5 + vratar

OPIS VJEŽBE: Posjed lopte 5vs5 +4, dva dodira u označenom prostoru, igrači izvan označenog prostora i maju jedan dodir. Napadačima je cilj postići pogodak, a obrambenim igračima je cilj iznijeti loptu preko crte koja označuje polovinu igrališta.

CILJ VJEŽBE: posjed lopte sa završnicom

BROJ IGRAČA: 15

VELIČINA PROSTORA: 20m x 50m



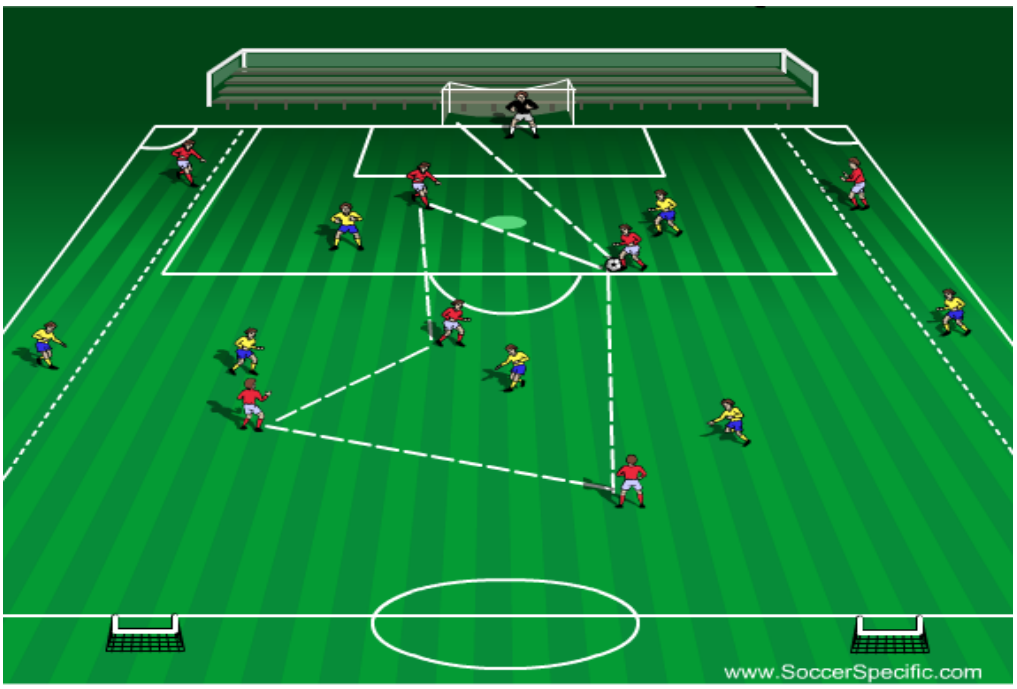
Prikaz 7. Posjed lopte 5 vs 5 + 4 + vratar

OPIS VJEŽBE: Posjed lopte 5vs5 +4, dva dodira u označenom prostoru, igrači izvan označenog prostora i maju jedan dodir. Napadačima je cilj postići pogodak, a obrambenim igračima je cilj postići pogodak na dva mala gola.

CILJ VJEŽBE: Posjed lopte sa završnicom

BROJ IGRAČA: 15

VELIČINA PROSTORA: 20m x 50m



Prikaz 8. Posjed lopte 5 vs 5 + 4 + vratar

OPIS VJEŽBE: Posjed lopte 5vs5 +4, dva dodira u označenom prostoru, igrači izvan označenog prostora i maju jedan dodir. Napadačima je cilj postići pogodak, a obrambenim igračima je cilj postići pogodak na mali gol.

CILJ VJEŽBE: Posjed lopte sa završnicom

BROJ IGRAČA: 15

VELIČINA PROSTORA: 20m x 50m

Prikaz 9. 5 vs 5 + 4 + vratar

8. ZAKLJUČAK

U metodici rada s nogometašima postoje na tisuće vježbi, vjerojatno i isto toliko pristupa tim vježbama, stoga se postavlja pitanje kako izabrati ono najbolje? Igre u koridoru ovim radom preporučujemo kao najsvrsishodnije i najučinkovitije sredstvo podizanja tehničko-taktičke zrelosti momčadi u napadu.

Primjenom igara u koridoru jača se odlučnost, sposobnost i moć cijele momčadi, jer u igrama u koridoru sudjeluje svih 11 igrača, za adaptaciju na najsloženije situacije u pripremi, središnjici i završnici napada. Odabrali smo fazu napada za primjenu igara u koridoru cijeneći sklonost i neposrednih sudionika u nogometnoj igri i gledatelja i javnosti da profil određene momčadi prosuđuju na temelju pruženoga u napadu, a da se pritom ne izdvajaju pojedinci nego se prosuđuje kolektivna moć momčadi u napadu. Igrač koji želi biti ravnopravan dio kolektivne moći u napadu može napredovati kroz primjenu igara u koridoru. Tada neće biti potrebno da se moguće slabosti nekog igrača kroz kolektivni napad skrivaju, već će se moći govoriti samo o podizanju kolektivne moći. Osim toga, u suvremenom nogometu sve je manje prostora za skrivanje bilo čega.

Pokušali smo u ovom radu ukazati svima koji će posegnuti za igrama u koridoru na važnost pravilnog odabira onih igara koje su prilagođene dijelu pripremnog procesa ili natjecateljske sezone u kojoj se primjenjuju. Također, od važnosti je prilagodbe izabrane igre u koridoru na karakter, shvaćanja i ponašanja igrača kojima se posvećuju. Dvojba koja se u trenažnom procesu uvijek javlja, koliko je rad na treningu blizak stvarnim situacijama i izazovima na utakmici, u primjeni igara u koridoru zacijelo je najmanje izražena. Opterećenje igrača, energetska potrošnja, skraćenost prostora za dodavanje, razmišljanje i odluku, automatizam zajedničkog napadanja i branjenja. Sve su to dionice nogometne igre koje su u igrama u koridoru i natjecateljskim utakmicama podjednako zastupljene. Vrijednosti igara u koridoru značajan su uvid u metodiku nogometnog rada, pa ako ovaj rad doprinese popularizaciji igara u koridoru, njegov cilj je ispunjen.

9. LITERATURA:

1. Barišić, Valentin (2007.). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. (doktorska disertacija), Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Boženko, Aleksandar (1997.) Osnove teorije i metodike treninga fudbalera, Vlastita naklada, Beograd.
3. Dujmović, Pero (2006.). Škola suvremenog nogometa, Zagreb, Zagrebački nogometni savez.
4. Hina, 2017., 'Revizori izračunali vrijednost najvećih svjetskih klubova', s mreže skinuto 31. svibnja 2017.
5. Index.hr, 2017. 'Organizacija SP-a koštala 11 milijardi dolara', s mreže skinuto 1. lipnja 2017.
6. Leksikon hrvatskog nogometa, (2005.), Leksikografski zavod Miroslav Krleža, Zagreb.
7. Toplak, Ivan (1985.). Savremeni fudbal i njegove tajne – taktika i metodika, Fudbalski savez Jugoslavije, Beograd.
8. Totalni-nogomet.com (2017.). S mreže skinuto 1. lipnja 2017., s adrese: http://www.totalni-nogomet.com/vjezbe posjeda lopte.
9. Wikipedia, 2017., Jedinica o FIFA-i, s mreže skinuto 1. lipnja 2017.